

Title	女子体操競技クラブの運営と指導に関する一考察
Author(s)	田中, 四郎
Citation	大阪外国語大学論集. 5 p.207-p.224
Issue Date	1991-07-31
oaire:version	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/79540
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

女子体操競技クラブの運営と指導に関する一考察

田 中 四 郎

A Study of Administration and Coaching of Women's Gymnastics Clubs

Shiro TANAKA

Abstract

The purpose of this study is to analyze the administration and coaching of women's gymnastics clubs in Japan which is based on the author's personal experience as an athlete and a coach in the past. The main focus is on the administration and coaching of the gymnastics clubs, but the contents are illustrated by the figure of the club's organization and the table of training schedules.

0. はじめに

近年における世界の女子体操競技の発展ぶりには、目覚ましいものがある。その要因の一つとして考えられるのは、1972年にドイツのミュンヘン市で開催されたオリンピック大会におけるソ連のオルガ・コルブト選手の活躍である。当時の彼女は小柄な17才の選手でありながら、平均台やゆかの種目で新しい演技構成を披露して観衆を魅了した。彼女は、その二種目に優勝して金メダルを獲得したが、不運にも個人総合選手権大会での段違い平行棒の入り技で失敗し、女王の座から7位に転落してしまったのである。その時の彼女の泣き顔が、テレビの画面に大きく映しだされた。もしあの失敗がなかったら、チームメイトのツリシュチュヴァをしのいで史上最年少のオリンピック・チャンピオンとして騒がれたことであろう。過去のオリンピック大会での女子の個人総合選手権の優勝者を30年程さかのぼってみると、1956年にオーストラリアのメルボルン市で開催されたオリンピック大会の個人総合の優勝者は、ソ連のラリーサ・ラティニーナ¹⁾ (22才)であった。彼女は次の1960年のローマのオリンピック大会でも、26才で優勝している。その

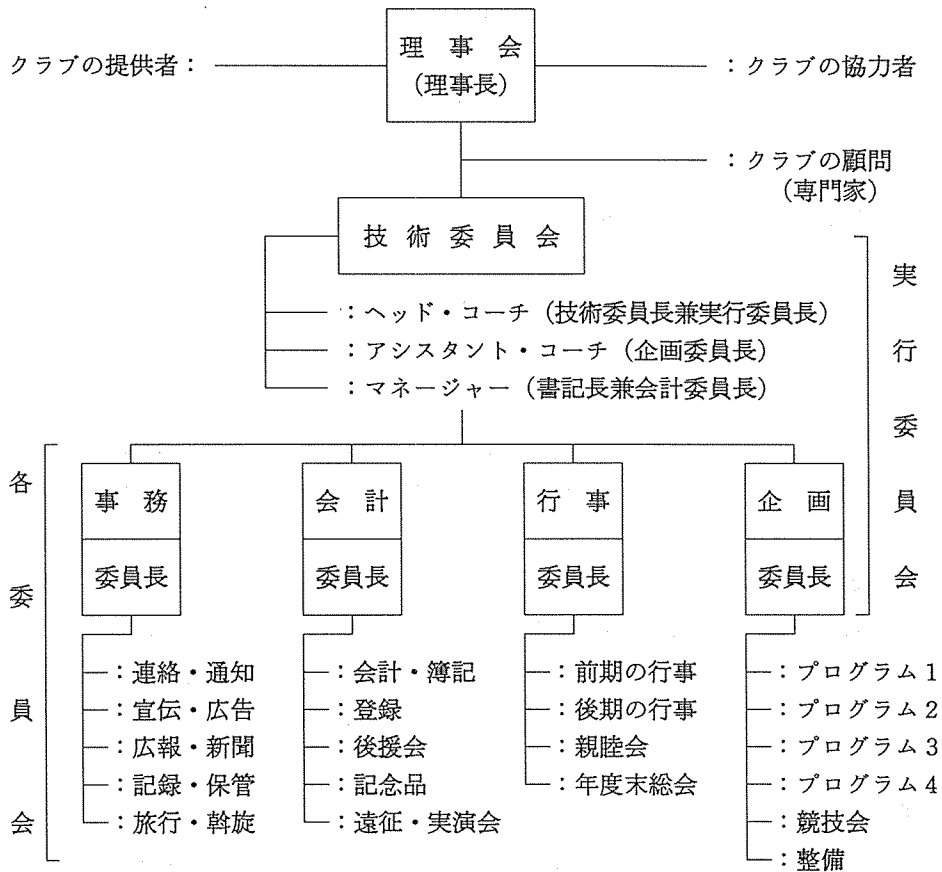
次の1964年の東京オリンピック大会では、チェコスロバキアのベラ・チャスラフスカが、当時22才で個人優勝をした。彼女もまた、ラティニーナと同様に次のメキシコ大会でも26才で優勝している。そして、1972年のミュンヘンオリンピック大会では、ソ連のルドミラ・ツリシュチュヴァが20才の若さで個人優勝をしている。彼女は、その2年前の世界選手権大会では史上最年少の18才で優勝をしている。しかし、1976年のカナダのモントリオール市で行われたオリンピック大会²⁾では、女子の体操競技の歴史を大きく変えるほどの選手が、ルーマニアからでてきたのである。その名は、ナディア・コマネチという当時14才の選手であった。彼女は、オリンピック大会史上初の10点満点を段違い平行棒の規定競技で得点した。また、彼女は何とこの10点満点を7回も大会期間中に獲得したのである。そのことが全世界に報道されることによって、世界中の少女たちに夢と希望を与えたのである。さて、話を自国の女子体操競技のクラブに移してみることにする。ルーマニアのナディア・コマネチが活躍していた頃の日本には、少女たちの期待にそえるような組織的な体操競技専門のクラブは、全国的にみてもあまり数が多くなかった。しかし、モントリオールのオリンピック大会から4年後の1980年度の全日本ジュニア体操クラブ協議会の加盟団体数は、全体で約80クラブを数えていた。そして最近では、190を越えるクラブがこの組織団体に加盟している。全日本ジュニア体操クラブ協議会は³⁾、全国大会だけではなく、第1回の国際女子ジュニア体操競技選手権大会を1974年に開催している。このようにジュニアの大会からは確実に日本の代表選手たちが育っている。第1回の国際女子ジュニア大会で優勝した岡崎聡子は、後にモントリオールのオリンピックの代表に選ばれている。その後の全日本ジュニア大会で優勝した経験のある加納弥生・森尾麻衣子・望月のり子・信田美帆・小菅麻理等の選手たちにチャンピオンの座が移っていったが、その度に日本の女子体操競技の技術が向上していったのは歪めない事実である。また、選手たちの年齢層も以前よりかなり若返り、欧米の選手の年齢層とあまり変わらなくなってきたのではないだろうか。したがって、近年中には、オリンピック大会や世界選手権大会等の国際大会でメダルが取れるようになると期待される。

1. クラブの運営

体操クラブに限らず、どのようなスポーツ・クラブであっても、その組織されたクラブ団体の望む方向に進むかどうかは、そのスポーツ・クラブの組織や運営がいかに合理的であり活動的であるかによって決定される。したがって、女子体操競技クラブの運営に関しても決して例外ではない。例えば営利事業、または公共事業の一環として組織されたスポーツ・クラブであっても、どこかの団体組織あるいは個人のオーナーによって、そのクラブは総轄的な経営と運営がなされているのはいうまでもないことである。しかし、実際にそのクラブを動かしているのは、現場で選手たちの指導にあたっている指導員たちである。そこで、本研究では「女子体操競技クラブの運営と指導に関する一考察」と題して、その全容について、考察することを試みたものである。本稿に述べられている体操クラブは、あくまでも著者が理想とする架空のクラブである。しかしこ

のようなクラブは、誰にでも開設できるクラブ組織だといえる。そんな訳で、このクラブの運営と指導に関する内容は、著者の過去10数年にわたる体操競技の選手あるいは指導者としての経験と知識をもとにして、述べられたものである。特に、カナダにおける体操競技のクラブと日本の朝日生命体操クラブにおける運営と指導を参考にした。著者は、本稿に登場する架空のクラブを運営するつもりになって、それぞれの項目について考察することにした。

ク ラ ブ の 組 織



ク ラ ブ の 運 営 組 織

〔1〕理 事 会

- ・当クラブは、理事会の組織による経済的援助と経営上の支援を以て成立する。
- （ア）理事会の会議は、理事長の要請又は実行委員会からの緊急を要する議題が提出されたときに開かれる。
- （イ）実行委員長は、理事会からの要請があるときに理事会の会議に出席して、意見を述べることができる。但し、議事の決定に関する是非の権限をもたない。

〔2〕技 術 委 員 会

- ・技術委員会は、ヘッド・コーチを委員長に置きマネージャーを書記として、アシスタント・コーチの出席を以て開かれる。
- （ア）技術委員会の会議は、毎週1回土曜日の練習後に開かれる。但し、遠征やクラブ内の行事がある場合は、自動的に次週に延期される。
- （イ）会議の内容は、主に選手の技術的な問題点や育成コースのプログラム等である。

〔3〕実 行 委 員 会

- ・実行委員会は、技術委員会のメンバーと各委員会の委員長の出席を以て開かれる。
- （ア）実行委員会の会議は、毎月1回土曜日又は日曜日に開かれる。但し、問題があれば平日に開かれることもある。
- （イ）会議の内容は、クラブの運営に関する報告及び問題点等とする。
- （ウ）会議の議題は、実行委員会の各委員長により提出される。（議長は、ヘッド・コーチとし、書記は、マネージャーとする。また、議事録は、事務の記録係を通して、実行委員会の全てのメンバーに送られる。

〔4〕各 委 員 会

- ・事務、会計、行事、企画等の委員会は、技術委員会・実行委員会又は各委員会の委員長の要請があれば、開くことができる。
- （ア）会議の議長は、各委員会の委員長が務め、当日の会議の出席者の中から書記を1名任命することができる。
- （イ）議事録は、事務の記録係を通して、実行委員会の全てのメンバーと各委員会に所属するメンバーに送られる。

〔5〕クラブ総会

- ・クラブの各委員会からの報告を兼ねた総会を理事会の役員を招いて、年度末に開催する。
- (ア) 総会は、理事長の招集によって開会され、技術委員長であるヘッド・コーチから年間報告をしてもらい、その後は各委員会の委員長より報告をしてもらう。
- (イ) 各委員会の年度末の報告書は、総会の前に実行委員会に提出しておく。
- (ウ) 報告書の内容は、各委員会で取り組まれた行事内容やその結果等であるが、現在の問題点や今後の課題等も記載する。
- (エ) 総会の準備は、行事委員会によって準備される。

〔6〕選手のグループ・ミーティング

- ・ミーティングは、毎日の練習後にキャプテンをリーダーとして行われる。
- (ア) ミーティングの内容は、その日の練習状況や連絡事項であるが、話し合いを通して選手同志の理解を深める。
- (イ) 必要があれば、コーチを交えて技術的な問題点などを話し合う。

2. クラブの指導

クラブの運営に関する組織がいかに合理的に作られていても、クラブの子供や選手たちの指導にあたるコーチたちの指導方針や目標が、クラブのメンバーに理解されていなければクラブの発展は望めない。

〔1〕クラブの方針

- ・クラブの方針は、そのクラブの運営が目指す方向を明確にするための基本的な考え方を示したものである。本稿のクラブは、営利を目的として組織された団体ではあるが、地域の子供たちの体力づくりや選手の育成をクラブの方針として運営されている。したがって、一部の選手だけにとらわれず多くの子供たちの体力の向上を考慮したプログラム作りをしなければならない。

〔2〕クラブの目標

- ・当クラブは、体操競技に興味をもつ子供たちを集めて、彼らの心身の健全な育成を図るために、下記のような指導目標を置く。
- (ア) 子供たちが、クラブの一員としての誇りと自信がもてるように指導する。
- (イ) 子供たちが、意欲的な練習態度を身につけることができるように指導する。
- (ウ) 子供たちが、仲間と協力しながら練習ができるように指導する。

〔3〕指導上の要点

- （ア）練習：練習内容を明確にして、子供や選手的能力にあった基本運動を取り入れながら、彼らの思考力と実行力を高めてやる。
運動学習の効果を高めるために、器具や用具を色々と活用しながら、段階的な指導をする。
- （イ）態度：子供たちに、興味や意欲がでてくるような練習課題を与えて、彼らの能力を引き出してやる。
グループ・ミーティングやレクリエーション活動を充実させて、子供たちの自主性やコーチとの心の交流の向上を図る。
- （ウ）生活：家庭とは違ったクラブ集団での行動様式を通して、仲間作りにとって大切な相互理解や協力ということを身につけさせる。
- （エ）合言葉：“みんな仲良く明るく元気に一生懸命頑張ろう”⁴⁾

3. 選手の安全対策

体操競技のクラブに限らず、どのようなスポーツ・クラブにおいても選手の安全対策への気配りをおろそかにしてはならない。そこで当然考えなければならないことは、「事故に対する予防」である。しかし、そのためには、事故の発生原因について考慮しなければならない。阿部和雄・滝沢康二・阿部茂明の共同研究論文「体操競技における安全対策」によれば⁵⁾、事故発生原因として考えられる領域を次の3つに分けている。

- （1）環境による原因 （2）練習者自身による原因 （3）指導面による原因

上記の3つの領域を考慮して、「体育会使用心得」及び「ピットの利用法」なるものが日本体育大学の体操競技部要覧に示されている。体操競技クラブの運営と指導に携わる者にとっては、極めて大事な事柄なので下記の通り紹介することにする。

〔体育館使用心得〕⁶⁾

1. 定められた使用時間は必ず守ること。
2. 館内の設備（電気等）については関係者以外（役員）手を触れぬこと。
3. 館内の美化には常に気を配り、使用前、後の掃除は怠らないこと。
4. 履物については所定の場所に置くこと。又、館内では体操シューズ以外認めない。
5. 炭酸マグネシウムの使用について各自注意しながら使用すること。
6. 器具の上には物を置かぬよう各自の所持品については整理整頓を忘れぬこと。
7. 館内の器具は、大切に使用すること。
8. ピット、その他の器具を使用した後は必ず所定の場所へ戻すこと。

9. 栄光の座に手を触れぬこと、又、その前にある台に腰を掛けぬこと。

[ピットの利用法] 7)

1. 使用の目的

技術習得トレーニング上、運動に対する調整力が低く、それが原因で障害あるいは外傷発生の可能性がある場合にのみ利用することを目的とする。

2. 利用の方法と注意事項

- (1) 主として運動感覚づくりのための施設であるので、危険の可能性のある技術のみトレーニングすること。
- (2) あくまでも体操技術を発展させるための一手段として設置されたものであるから、ここでのトレーニングが全てではないという自覚に立って利用すること。(例えば筋力トレーニングの場としては不向きである。)
- (3) 安全性には十分な考慮を加えたつもりだが完全とはいえない内面があるので、トレーニングする種目、技術に応じて更に安全を考えてトレーニングすること。
- (4) 確たる目的をもたずに利用することを禁ずる。
- (5) この施設でのトレーニング感覚と普段のトレーニング感覚に大きなズレのあることを充分自覚すること。

3. ピット使用上の注意

- (1) 頭から落下する際は必ず両腕を広げ手前でショックをカバーすること。
- (2) 足から着地したらすみやかに横へ倒れること。
- (3) 腹から着地しないように注意する。もし最悪の事態で腹から落下しそうな時はかかえ込み姿勢になること。
- (4) 使用するときは、ヘアーピンやポケットの中にはいっている物を取りはずしてから使用すること。
- (5) ピットサイドには充分注意すること。
- (6) ピット内の器具で他人が実施していないか確認し使用すること。

4. クラブのプログラム

この章で述べるプログラムとは、クラブの運営に関する内容ではなく、選手や子供たちが実際に参加するクラスやコース等の予定や計画のことで、特に競技選手レベルの子供たちを対象にしたものである。

プログラムと その 内容

1. 幼児コース

- 年 齢……………3～5才 ●練 習 日……………週1～2回
- クラスの時間……………1時間15分 ●コースの目標……………基礎運動能力の促進
- ・精神面：みんなといっしょに頑張れる。
- ・技術面：いろいろな器具の運動になれる。
- ・身体面：いろいろな運動を繰り返すことができる。

2. 小学生コース

- 年 齢……………6～11才 ●練 習 日……………週2～3回
- クラスの時間……………1時間30分 ●コースの目標……………基本技術の習得
- ・精神面：楽しい雰囲気の中で、仲間と協力しながら頑張れる。
- ・技術面：基本技術から応用技術に発展させる。
- ・身体面：連続技のできる体力と感覚を養う。

3. ジュニア選手コース

- 年 齢……………12～15才 ●練 習 日……………週5～6回
- クラスの時間……………2～3時間 ●コースの目標……………技術力の向上

4. 選手コース

- 年 齢……………16才以上 ●練 習 日……………週6回
- クラスの時間……………3～4時間 ●コースの目標……………競技力の向上

では、準備運動・タンブリング・種目別の練習・自由な練習・補強運動等が考えられる。上記の他には、グループ・ミーティングや掃除等が考えられる。練習ではないが、休養日の過ごし方なども十分に考慮する必要がある。

練習計画の内容とその意義

体操競技における日頃の練習は、他の競技スポーツとさほど変わったものではなく、現在の技術を少しでも向上させたり安定したものにするを目的に行なわれるものである。しかしながら、ある一定の目標を達成させるためには、緻密な練習計画と選手にあった段階的な練習内容を把握しながら、一步一步確実に技術を向上させなければならない。練習計画を作成すると、長期的なものから短期的なものまで考慮する必要がある。しかし、これから述べる練習計画の内容は、直接的に器具やタンブリングにおける個々の技術を向上させるための練習計画ではなく、技術の向上に必要とされる準備運動、柔軟運動、補強運動、コンディショニングといった補助的な部分についてである。

〔1〕準備運動

準備運動とは、タンブリングの運動や器具上での運動をより効果的かつ安全に実施されるために行なわれるものである。具体的には次の2つのことが考えられる。その1つは、準備運動をすることによって全身の筋肉を温めたり、各関節の靭帯や腱を引き伸ばしたりして、関節の可動範囲を広げることである。もうひとつは、その日の練習内容や目標についての精神的な面の準備をすることである。

・準備運動をすると次のような運動生理学的な変化が身体に生ずることになる⁸⁾。

1. 準備運動が進むにつれて、1分間の心拍数が増加する。
2. 体内に熱が生じるにつれて、体温が上がる。
3. 血液から組織へのガス交換が早くなる。
4. 神経系でのメッセージ伝達が早くなる。
5. 細胞内における代謝が増してくる。

・準備運動の方法としては、色々な考え方があると思うが、本稿では下記のような3種類の準備運動について考えてみることにする。

(1) 一般的な準備運動

この種の準備運動は、スポーツの種目にかかわらず最も多く使われている運動である。

例えば、数分間体育館やグラウンドを軽く走ったり、ラジオ体操的な運動をしたりして身体を徐々に温めていく方法である。

(2) 競技種目に関連した準備運動

この種の準備運動は、これから行なおうとする運動に関連のある動作を行なうという意味においてとても大切である。例えば、バスケット・ボールの選手がバスケット・ボールを使用したり、体操競技の選手が体操の器具を使って振動運動をしたりすることが、この種のものと考えられる。

(3) 加重負荷的な準備運動

この種の準備運動は、何らかの方法で筋肉や関節に負荷を与えることによって、主運動の準備をしようとするものである。例えば、仲間と肩車をしたり、サンドバッグを腰に巻いたり、発汗作用の促進を目的とした減量着なるものを着て走ったりすることである。

〔2〕準備運動の内容

準備運動を練習計画に正しく組み入れる前に、先に述べたようなことを考慮する必要がある。具体的には、次のような4つの運動を本練習前の準備運動として、一週間の練習計画のなかに取り入れることによって、より一層の効果をあげることができる。

(ア) ジョギング (心肺機能・下肢の筋持久力)

- ・最低週3回 (例：月・水・金) は、持久力を養うためにも行なう必要がある。

(イ) ゲーム (気分転換・仲間づくり)

- ・ゲームの種類には色々あるが、ここでは簡単な対人ゲーム・集団ゲームを行なう。

(ウ) ダンス (リズム感・表現力)

- ・ダンスの動きは、ゆかと平均台の運動のなかにたくさん含まれている。しかし、準備運動として行なうダンスは、それらにとらわれることなく自由な動きをピアノや太鼓あるいはミュージック・テープに合わせて動けるようにする。

〔3〕柔軟運動 (柔軟性・怪我の防止)

- ・柔軟運動は、よく準備運動と同義語のようにして使われることがあるが、これは間違いである。柔軟運動は、色々ある準備運動の一つとして考える必要がある。しかし、体操競技における柔軟運動の果たす役割は、大変重要であり、少なくとも下記のことが考えられる。

(1) 筋肉や関節の怪我の防止

(2) 美的・芸術的な表現を出すために

(3) 高難度の技へ発展させるために

- ・柔軟運動を行なうには色々な方法があるが、次の3種類の方法を考慮して行なう必要がある。

(1) 静的な柔軟運動：この種の運動は、ヨーガやストレッチ体操と同じように、ある種の姿勢を10～20秒間保持することで柔軟性を増すことができる。

(2) 動的な柔軟運動：この種の運動は、ラジオ体操と同じように、反動的な動きをすることによって、筋肉や関節を伸展させようとするものであるが、身体が冷

えているときや、気温が低いときには注意を要する。

(3) 補助的な柔軟運動：この種の運動は、体操競技の競技会前の準備運動でよく見られるような運動で、選手が補助者の手や器具の支えをかりて、可動範囲の最大角度まで関節を伸展するような方法をとる。

(4) P.N.F.法⁹⁾の柔軟運動：この種の運動は、上記の(3)の方法とよく似ているが、(3)と違うところは、補助者が選手の柔軟性を増すために、伸展の限界角度の方向に負荷を与える間に、選手は反対方向に自分自身で負荷をかける方法をとる。P.N.F.とは、(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)の頭文字をとったものである。

〔4〕補強運動

(1) 技術的タンブリング

ここで言うタンブリングとは、4種目ある中のゆか運動におけるダンスやアクロバット運動を除いた宙返り系の運動のことである。しかし、練習段階におけるこれらの運動は、タンブリング・マットや弾力性のあるタンブリング・ボードを使用して簡単な前転から高度な技術を必要とする後方伸身宙返り2回ひねりや後方かかえ込み2回宙返り等の技術を習得するために行なわれる。女子のゆか運動の構成要素のなかには、ダンス・アクロバット・タンブリング等の運動があげられるが、高い得点を得るためには難度の高いタンブリング系の運動を多く取り入れなければならない。このようなタンブリング系の練習には、単一技から連続技あるいはダンスやアクロバット系の運動を組み入れての分習といった方法が考えられる。しかし、ここで言う技術的タンブリングとは、運動学習の理論に合った単一技や連続技を正確に習得するための反復練習のことである。選手の怪我の予防や難度の高い技の習得を効果的に練習するために、ピットやビデオカメラを使用することが望ましい。

(2) 筋持久力タンブリング

古今を問わず、ゆかや跳馬の種目で重要な決め手となるものは選手の脚力である。しかし、最近のゆか運動における構成の傾向を見ると、10年前のそれとはかなり変化しているようである。特に、女子のタンブリング系の技術的な内容は、男子のタンブリングの技術と同等あるいはそれ以上と言っても過言ではないほどである。また、その内容を見ても、以前のような単発的な脚力によるタンブリングから連続的なものに変化してきているのが現状である。そこで考えられるのが、このタンブリングの練習方法である。この練習方法の目的としては、次の3つのことを考慮する必要がある。

1. 筋力パワーを養成する。
2. 筋持久力を養成する。
3. 技の正確さよりも与えられた課題をこなす力をつけさせる。

(3) ダンスとコレオグラフィー

ダンスとコレオグラフィーは、女子のゆか運動の構成要素にはなくてはならない動きであり、芸術的な表現を表すためにもとても大切である。したがって、タンブリング系の連結運動としての役割におわることなく、観客や審判にもアピールできるような動きを練習する必要がある。他の言葉でいうならば、選手のもっている個性なり特徴を活かした表現力の豊かなリズム運動を取り入れるということである。そのためには、ダンスやコレオグラフィーの専門家によるレッスンを依頼することも必要である。

(4) 試技会のための準備練習

試技会とは、ある一定の期間練習してきた技術を、本番の競技会前などにクラブ内の選手たちだけで行なわれる模擬競技会のことである。したがって、このような試技会は、本番の競技会でよい成果をあげるための練習方法ということになる。この練習方法は、運動学習の理論でもその効果が認められているので、試合前には取り入れることが望ましい。しかし、上記のような成果をあげるためには、次のような条件がある。試技会日の体育館内の器具の配置や進行もできるだけ競技会と同じような状態にする必要がある。したがって、試技会前の準備運動の時間や試技会中における各種目での練習時間も競技会と同じにする必要がある。また、各種目には必ず数名の審判員を配置し、椅子やテーブルなども用意する。選手たちには、このように時間的な制約や精神的な緊張感を与えられたなかで、日頃の実力を出せるようにしておかなければならない。

〔5〕軽度練習日の内容

- (1) 基本運動：体操競技の各種目には、幾つかの基本運動があるが、ここで言う基本運動とは、あくまでも軽度練習日に行う運動のことである。したがって、その運動内容は極めて限られたものである。例えば、倒立・振動系・着地や軽いランニングと言ったものである。
- (2) トランポリン：体操競技には、他のスポーツには見られないような回転系の運動がかなり多く含まれている。したがって、その感覚を養うためには、トランポリンやミニ・トランポリンを使用して、これらの感覚を十分に養成する必要がある。
- (3) ビデオ・カメラの使用：最近の教育界の間では、よく視聴覚教育に関する話題が取りあげられている。その教育機器の1つであるビデオ・カメラの普及はスポーツ界でも大変なものである。体操競技の関係者にとっても選手の技術的分析やイメージづくりにとって大変重要な学習の手段になっている。
- (4) リラックセーションとイメージ・トレーニング：
 1. リラックセーション：体操競技の運動には、様々な細かい動きがあるので、選手たちは、じっとしていてもなかなか気分が落ち着かないものである。そんな

時に、腹式の呼吸法や筋肉の緊張と弛緩法などを使って心身ともにリラックスすることが大切である。

2. イメージ・トレーニング：このトレーニングは、ビデオ・テープによって映し出された映像の動きを見ているかのように、自分の動きを頭に浮かべることができるようにすることである。このようにして、できるだけ多くの成功体験をイメージすることによって自信をつけることができる。

〔6〕個人的な自由練習

この日の練習は、他の日の練習とは違って自主的に自分の苦手な種目や技に取り組んでみる日である。この日の練習の強度は、中程度であるが翌日が試技会だったりすることが多いので、そのことを十分考慮しながら集中的に練習をする必要がある。

〔7〕コンディショニング

（1）補強運動

この運動は、日頃の練習では十分に強化できない筋力や筋持久力や瞬発力と言ったものを強化するために行なわれる運動のことを言う。その運動には多種多様なものがあるが、下記のような3つの方法で、曜日を変えながら強化することによって、疲労も残さず効果を上げることができる。

1. 上半身を集中的に強化する補強運動：この日の補強運動には、腕・肩・腹部・背部の筋肉を強化するための運動を取り入れる。
2. 下半身を集中的に強化する補強運動：この日の補強運動には、両脚・臀部の・腰部の筋肉を強化するための運動を取り入れる。
3. 全身を集中的に強化する補強運動：この日の補強運動には、体操競技の技をサーキット・トレーニングの中に取り入れて全身の筋肉を強化する。

（2）マッサージ

マッサージは、運動生理学的にもその効用が認められているので、指導者はスポーツ・マッサージの講習会に参加したりして正しいやり方を学び、その方法を選手たちにも教えてやる必要がある。選手同志による簡単なマッサージでも、多少は心身の疲れも取れるしチームワークの向上にもつながる。

〔8〕グループ・ミーティングと練習日誌

グループ・ミーティングや練習日誌は、選手の日頃の練習成果を評価したり、認識したりするために行なうものである。また、新たな目標を設定するための資料あるいは目安にもなる。ミーティングや日誌の内容としては、その日の練習に関することだけではなく、クラブの運営や練習

計画あるいは試合に関する情報の連絡の媒体として利用することが大切である。ミーティングの形には、選手同士や選手と指導者あるいは指導者同士といったようにそれぞれの形が考えられるが、ミーティングをリードする人を必ず一人は決めておく必要がある。練習日誌の利点は、選手がその日に学んだことや感じたことを書き記すことによって、自分の体調や技術的な問題点をより客観的に把握することができることである。

〔9〕体育館の掃除と器具の点検

体育館の掃除は、選手たちの練習する環境の整備はもとより、彼らの健康管理や怪我の防止という観点からいっても大変重要なことである。器具の点検は、上記に述べた怪我の防止はもとより、器具の耐久年数を延ばすことや器具のセッティング・ミスによる不慮の事故を防止する意味においても大変重要なことである。また、日頃の練習を可能にしてくれる器具を大切にすることにより、選手の行なっているスポーツへの正しい心構えを養うことにもつながると考えられる。

〔10〕休養日の過ごし方

休養日とは、いうまでもなく、休養するための日である。しかし、競技会においてよりよい成果を目指す選手としては、朝の柔軟体操ぐらいいは休まず行なうような姿勢が必要である。もちろん、休養日は学校も休みなので、1日の時間を自由に過ごすことが望ましいが、1日中家の中で過ごすのは理想的な過ごし方とはいえない。したがって、日頃できないような友達との買物や両親との話し合い等を考えて、有意義な生活習慣を身につけることも大切なことである。

5. 管理者と指導者の役割

クラブの運営の項では、クラブの組織図を基にして管理者の役割や分担に関する件について述べてみた。また、クラブの指導者の項では、一週間の練習計画表を基にしてクラブの指導やプログラムについて詳しく述べた。この項では、管理者と指導者が特にどのようなことを考慮することが必要かを述べることにする。

クラブの運営に必要な考慮事項

1. 専門的知識：年間予算の作成・器具の購入と管理・クラブの規則やプログラムの作成等の他に、競技会の準備や計画・選手の登録・管理運営上の事務や指導者の資格等に関する情報の整理をする。
2. 計画の立案：クラブの年間計画を作成するということは、クラブ設立の目的や目標を達成するために必要不可欠な事柄である。

3. クラブ組織：クラブの運営の指導の善し悪しは、その組織づくりいかんによって決まるといっても言い過ぎではない。
4. 指導者：クラブの将来を担うのは、クラブの会員（選手）である。しかし、その会員を指導する指導者の資質に問題があれば、クラブの存続に関わる問題となるであろう。したがって、指導者を雇う場合には最善の注意を払わなければならない。
5. クラブの年間予算：クラブの年間予算は、そのクラブの会員数と経営者側からのクラブ運営費によって左右されるのはいうまでもないことである。したがって、クラブの年間計画はその予算内で作成されるように工夫する必要がある。

クラブの管理者としての任務

1. クラブ設立の目的は何か。
 - ・クラブの目的を達成するための短期・中期・長期の目標を設定する。
 - ・クラブの運営と指導に関する方針を設定する。
2. クラブの目的や目標を達成するために何をするべきか。
 - ・クラブの経営者と実際にクラブを運営する者との経済や法規に関する契約を明確に結ぶ必要がある。
3. クラブの目標を達成するための計画としてなにが必要か。
 - ・目的を達成するための計画は、必ず経済的な基盤が必要である。
 - ・クラブを運営したり選手を指導したりするのは人なので、人の選択には細心の注意を払う必要がある。
4. クラブの関係者と会員との相互関係をどのようにするか。
 - ・クラブの関係者と会員がともにできる仕事をクラブの運営組織の中に組み込むことにより役員と会員との活性化を図る。
5. クラブの運営や指導に関する評価をどのようにするか。
 - ・各委員会からの報告書を基にして、クラブの年次総会の時に運営状況を把握する。

クラブの指導者としての任務

1. 指導者としての自覚：指導者は、クラブの設立の目的や進むべき目標を明確に把握することによって選手たちをリードすることができる。
2. 専門家としての自己啓発：クラブの専門家として必要と思われるような知識は、専門書や講習会に参加したり、他のクラブとの交流をすることによって得られる。
3. 体育館の施設や器具の管理：指導者は、ソフトの部分ばかりに気を取られることなくハード

の部分である施設や器具の美化や点検等にも気を配り、選手たちにとって安全な環境づくりに努力する。

4. 競技会への参加と運営：選手が練習したり、指導者が選手を指導したりするのは、この競技会に参加したり、競技会を運営したりするためなのである。しかし、これらの競技会は、数ある目標の通過点ではあるが、そこまでの過程での努力がいかに大切かを認識する必要がある。

6. おわりに

スポーツの技術開発はもとよりトレーニング施設の管理運営等の研究は、近年ますます盛んに行なわれるようになった。しかしそれとは裏腹に、日本のスポーツ界における競技力はここ数年低下しているのが現状である。筆者は、日本の女子体操競技クラブの発展に多少なりとも、寄与することができればと考え、本研究の目的である「女子体操競技クラブの運営と指導」についての考察を試みることにした。しかしながら、いざ取り組んでみるとさまざまな問題に出会い、なかなか思うように進まなかったのが事実である。それぞれの項目について熟考している内に、段々と深みに入りこんでしまい、なかなかそこからでてこれなくなることに気が付いた。そこで考え付いたのが「クラブの組織図」と「一週間の練習計画表」であった。したがって、著者は、本研究の目的である「クラブの運営と指導」の考察を、前記の組織図と計画表を基にしてそれぞれの問題点あるいは考慮事項について述べてみることにした。しかし、各項目の内容は、一般論的なものになってしまったようである。したがって、本研究における「女子体操競技クラブの運営と指導」に関する考察を、本研究の総論として考えてもらえれば幸いである。そんな訳で、スポーツ・クラブの選手たちが競技会に参加するために行なわなければならない具体的な「準備運動」や「補強運動」あるいは「練習課題」といった本研究の各論にあたる研究については、今後の課題としたい。

引用・参考文献

- 1) The Illustrated History of Gymnastics by John Googbody : Stanley Paul & Co., Ltd 1982
- 2) The Complete Book of Gymnastics by David Hunn : Word Lock. 1978
- 3) 全日本ジュニア体操クラブ協議会 (資料 : 1988)
- 4) 朝日生命体操教室・「合い言葉」の掲示板
- 5) 体操競技による安全対策 (日体スワロー機関誌 : 3・4号) 阿部和雄・滝沢康二・阿部茂明 1978
- 6)・7) 体操競技部要覧 (日本体育大学・体操競技部) 1983
- 8) Gmnastics by Peter Tatlow, General Editor : Chartwell Books Inc. 1979
- 9) Teaching and Coaching GYMNASTICS for Man and Women by James R. Brown & David B. Wardell : John Wiley & Sons 1980

女子体操競技クラブの運営と指導に関する一考察

- 10) 金メダルの王者の百年史・体操日本栄光の物語り：小野泰男 編集・キネマ旬報社 日本体操協会監修 1974
- 11) 現代スポーツコーチ全集・体操競技のコーチング：金子明友 著 大修館書庫 1974
- 12) 体育の一般方法学：フリードリッヒ・フェッツ 著 阿部和雄 訳 プレスギムナスカ 1977
- 13) スポーツ新シリーズ・男子体操競技：滝沢康二 著 不昧堂出版 1984
- 14) 世界ノンフィクション全集13・アテネからロサンゼルスへの道：岡 信子 著 ぎょうせい 1985
- 15) Gymnastics Guide edited by Hal Straus : World Publications 1978
- 16) The Love of Gymnastics edited by Jim Prestidge ; Octopus Books 1979
- 17) Safety in Gymnastics by Gerald A. Carr : Hancock House Publishers Ltd. 1980

(1991. 4. 2 受理)